



## К высотам!

*Протоиерей Андрей Ефанов*

Этимися словами великий святитель Григорий Палама резюмировал подвиг всей своей жизни. С детства и до самой своей честной кончины святитель стремился к высшему, к совершенству духа. Родившись в высокородной семье и рано потеряв родителей, Григорий воспитывался

при императоре, получив лучшее по тем временам образование. Блестящая карьера была открыта перед юношей, однако он избирает путь духовного совершенства и удаляется

на святую гору Афон, где, будучи простым монахом, все силы своей души, весь свой незаурядный ум отдает на постижение непостижимого. И преуспевает в этом – под руководством преподобного Никодима Григорий становится ревностным подвижником, подвизаясь в непрестанной молитве.

Но светильник не ставят под спудом, поэтому жизнь будущего святителя не проходит незамеченной окружающими. Господь призывает Григория сначала к священническому служению, а затем и к игуменству. Однако,

даже став душепопечителем, подвижник не оставляет непрестанную молитву, стремится, прежде всего, в себе самом стяжать Божественную благодать. Не может иссохший источник напоить путников живительной влагой, поэтому и Григорий прежде всего заботится о своем

духовном делании. Обретя же благодатные дары Духа Святого, будущий святитель щедро делится с окружающими приобретенным сокровищем.

Смутные годы пришлось на время жизни Григория. Сначала он был вынужден переселиться в Лавру святого Афанасия, где провел три года. Затем он подвизался в скиту Глоссия. В 1325

году по причине турецких гонений подвижник переселяется в Фессалоники, где и принимает священнический сан. Только лишь в 1331 году Григорий возвращается на милую его сердцу Святую Гору.

В безмятежной и богосозерцании стремится Григорий провести свою жизнь. Но ересь Варлаама на 6 долгих лет занимает подвижника. В этом споре с еретиком Григорий выходит ►



победителем. Но для Григория это лишь начало борьбы с ересью. Григорий Акиндин и Никифор Григора продолжили нечестивое дело Варлаама, и святитель Григорий продолжил борьбу за чистоту Православия. Даже будучи рукоположенным в епископский сан, он не оставляет свои богословские труды, напротив, еще более вооружается против ереси. В своих книгах святитель пишет о возможности опытного богопознания, о нетварном Фаворском свете, о том, как Бог являет Себя в человеке.

Враг всего доброго, человекоубийца искони, творит козни против святителя. Гонения, тюремное заключение, даже турецкое пленение приходится пережить святителю Гри-

подвигах воздержания и молитвы, вспомним наставление святителя: «Какова же заповедь Божия, ныне предложенная нам? – Покаяние, главный смысл которого заключается в том, чтобы не прикасаться уже более к запрещенному. Ведь мы были изгнаны из места божественной неги, Рай Божий был справедливо закрыт для нас, ниспали мы в эту гиблущую бездну и осуждены были жить вместе с бессловесными животными и общаться с ними, лишившись надежды быть призванными обратно в Рай...

До вочеловечивания Слова Божия Царство Небесное было столь же далеко от нас, сколь далеко отстоит небо от земли. Но когда Царь Небесный поселился среди нас и соблагово-

---

*Значение личности святителя для Православия невозможно переоценить. Скорее приходится говорить о том, что духовное наследие святителя, до сих пор не потерявшее актуальности, еще не всецело осмыслено христианами.*

---

горию. Но это не угашает духа подвижника, даже плен он использует для обширной проповеди в среде иноверцев. И лишь на закате жизни святитель возвращается на свою кафедру. Здесь, в окружении единомышленников, скончался святитель Григорий шестидесяти с небольшим лет отроду.

Недолгую даже по человеческим меркам жизнь прожил святитель Григорий. И уж с точки зрения всей человеческой истории, это совсем мгновение. Однако значение личности святителя для Православия невозможно переоценить. Скорее приходится говорить о том, что духовное наследие святителя, до сих пор не потерявшее актуальности, еще не всецело осмыслено христианами.

Вторая Неделя Великого поста посвящена святителю Григорию Паламе. В дни, когда все христиане проводят свою жизнь в

лил соединиться с нами, тогда Царство Небесное приблизилось ко всем нам. Поскольку же теперь Царство Небесное приблизилось к нам, не будем же удаляться от него, живя без покаяния. Особенно же будем избегать жалкой участи сидящих «во тьме и сени смертной».

Стяжаем дела покаяния: смиренномудрие, умиление, духовное сокрушение, кроткое сердце, преисполненное милости, любящее правду, помогающее чистоты, миролюбивое и умиротворяющее, терпеливое, радующееся гонениям, наказаниям, поношениям, клеветам и страданиям за истину и правду. Ведь Царство Небесное, или, скорее, Царь Небесный (о, неизреченная щедрость!), «внутри» нас «есть». К Нему через дела покаяния и терпения мы должны всегда прилепляться, любя, насколько это возможно, Того, Кто нас так возлюбил».





## Евангельское чтение

### *Исцеление расслабленного (Мк. 2:1-12)*

Через несколько дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме.

Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово.

И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо; и, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю дома, где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный. Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога?

Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших?

Что легче? сказать ли расслабленному: прощаются тебе грехи? или сказать: встань, возьми свою постель и ходи?

Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи,- говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой.

Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видали.

## Проповедь на Евангельское чтение

*Протоиерей Вячеслав Резников*

В сегодняшнем Евангелии мы слышали, как четверо людей принесли ко Христу своего расслабленного друга. Дом, в котором проповедовал Христос, был так заполнен, что в него невозможно было войти. И тогда эти люди поднялись на крышу, разрушили кровлю и спустили расслабленного человека к ногам Спасителя. И Он, видя их веру, сказал: «Чадо, отпускаются тебе грехи твои». Этот человек был спасен и исцелен.

Наша духовная жизнь очень часто складывается не так, как указывается в сегодняшнем Евангелии. Для многих христианская жизнь становится некоей схемой и направлена только на самого себя. Самый главный вопрос, который стоит перед ними: «Что мне можно, а что нельзя». Такой человек живет как бы в датальном падеже: «Что мне?» И получается, что все, что он делает, он делает не для Бога и не для ближних, его вообще мало интересует жизнь. Не является целью человека, живущего по схеме, соединиться с Богом, он или отстаивает богослужения, или вычитывает правила, а жизни во Христе для него не существует, потому что он не задает себе вопрос: «В чем смысл моей христианской жизни? В чем цель моей веры?»

Сегодняшнее Евангелие говорит нам, что жизнь во Христе и цель христианской жизни – это всегда поступать по любви, какими бы абсурдными или невозможными не казались твои действия. Эти люди поступают именно так, как нельзя. Нельзя приносить ущерб хорошему человеку, который открыл свои двери для Христа и для чужих людей, пришедших Его услышать. А они нанесли серьезный ущерб, сломали ему дом. Но они не жили рассуждением, что можно, а что нельзя, что положено или не положено, они поступили по любви и пошли в этом до конца. О себе они не думали, а только об этом

человеке, ради которого пошли на такой странный поступок. Но Христос, видя такую веру, не веру закона, а веру любви, которой нет препятствий, сказал: «Отпускаются тебе грехи твои. Ты можешь быть свободным и ходить сам».

Вот таким образом Господь учит нас осуществлять свой путь и свою веру, всегда думать о том, почему мы собираемся в храме, для чего участвуем в Таинствах. К сожалению, и такие замечательные вещи мы готовы превратить в мертвую, неживую схему. Человек приходит на исповедь и исповедует одни и те же грехи, есть же определенные известные грехи, человек их перечислил, и ему кажется, что он исповедовался. Он приходит к Причастию, и для него это тоже схема, он знает, как можно причащаться, а как причащаться нельзя... Но он не думает о том, что соединится со Христом, а приходит что-то получить от Церкви и от Христа в ответ на какое-то формально исполненное правило.

И жизнь человека может пройти в недрах Церкви, наполненная постами, богослужениями и добрыми делами, но вне Евангелия, вне литургической жизни, вне любви Христовой. Тот, кто все превращает в схему, будет все время оставаться на месте. Когда есть система, человек не отвечает за свои поступки. Ему не нужна свобода, он просто поступает так, как можно, и не делает того, чего нельзя.

Вот этого надо очень и очень страшиться. Надо думать о том, с каким чувством и с каким смыслом мы молимся, ради чего причащаемся святых Христовых Таин, и какая схема не дает нам причащаться. Давайте постараемся по-другому посмотреть на свою духовную жизнь и всегда стремиться к жизни, радости и любви.

[www.trinity-church.ru](http://www.trinity-church.ru)



## Пост: как не навредить себе духовно и физически. Часть 2

*Протоиерей Андрей Лоргус, ректор Института Христианской Психологии, психолог Ольга Красникова*

### Пост привел в больницу

На Светлой неделе одна пожилая женщина оказалась в больнице. Причина была в том, что, несмотря на свои 92 года, она постилась строго, «по-монастырски», в результате после того, как она разговелась на Пасху, родственникам пришлось вызывать скорую помощь. Вопрос в том, насколько такой пост является духовным поступком, нет ли в этом «духовном подвиге» некоторого эгоизма? Ведь решать возникшие проблемы пришлось не только самой постнице, но и ее близким.

На Рождество и на Пасху в наших храмах люди, падающие в обморок, увы, обычное дело, и в любой свечной лавке на такой случай имеется аптечка.

У каждого человека обязательно должен быть дух разума, иначе вместо поста получается профанация идеи: вместо того чтобы заниматься духовным здоровьем человек подрывает физическое. Чтобы ограничивать себя грамотно, нужно изучить свои потребности.

### Познакомиться с собой

Каковы же основные физические потребности человека? Во-первых – потребность во сне. Сон необходим не только для восстановления сил, но и для того, чтобы привести в норму наше эмоциональное состояние, которое влияет на состояние духовное. С точки зрения психологов, физиологов и медиков невыспавшийся человек находится

в измененном состоянии сознания (такие же измененные состояния практикуются в оккультных практиках), он неадекватен и не может нормально воспринимать себя, свои поступки и желания, строить отношения с другими людьми. Лишение человека сна – одна из самых жестоких пыток, в результате которой может наступить временное или полное помешательство.

Напряжение, которое возникает у невыспавшегося человека, приводит к раздражительности. Во время поста люди часто добавляют к своим обычным делам и обязанностям, например, чтение акафистов. Само по себе это – хорошо. Плохо то, что некоторые теряют меру и накладывают на себя «бремена неудобноносимые». И вот человек совершил маленький духовный подвиг, но следующий день он встретит невыспавшимся, от этого плоды его духовного дела будут печальными не только для него, но и для его близких.

Наших потребностей никто кроме нас знать не может. Поэтому очень важно, чтобы мы с собой познакомились. Нужно точно узнать – сколько лично мне требуется спать, чтобы высыпаться?

То, что ваша соседка или сотрудница высыпается за 5 часов, не может быть критерием вашей потребности во сне. К тому же количество часов, которое требуется на сон, зависит от многих факторов, например от времени года, от наличия стрессовой ситуации (если она есть, восстанавливать силы придется дольше). Ученые доказали, что невыспавшийся человек, стараясь «заесть» недосып, съедает больше, чем выпавшийся. ►

## Еда

Еда – не только способ утолить голод, очень часто еда для нас становится универсальным способом компенсации самых разных «неудовлетворенностей». Но это не означает, что таким образом мы удовлетворяем потребность в еде. Когда мы говорим «потребность», мы имеем в виду психофизиологическое явление, говоря о культуре еды, мы имеем в виду сам процесс и антураж – как и когда мы садимся стол, зачем приходим в кафе, какие выбираем продукты в магазине. Потребность в еде и культура еды напрямую не связаны.

К сожалению, с едой в нашей культуре, произошла некая метаморфоза – вместо удовлетворения пищевой потребности еда зачастую удовлетворяет потребности эмоциональные. Например, с помощью еды мы себя утешаем. Вспомните детство: «Плачешь? На вот тебе конфетку!» «Скучаешь, не знаешь, чем заняться? Давай поедим».

Во время поста важно, чтобы мы не просто сокращали или изменяли свой рацион, а чтобы мы задумались над тем, когда и что мы едим. Взрослый человек должен точно знать, сколько ему нужно пищи. Причем не для утешения, а для насыщения. Насыщения разумного.

Действительно ли я ем, когда я хочу и столько, сколько я хочу? Когда я ем? Когда действительно надо? Когда получилось? Когда уже больше не могу терпеть голод? Какая пища мне полезна? Все эти вопросы – не вопросы поста, но, начиная его, на них желательно ответить.

Есть нужно достаточно часто, небольшими порциями. Почему это важно? Потому что если мы долго не обращаем внимания не чувство голода, оно становится для нас привычкой. Голодный переедает, а умеренный не ждет голода.



Многим из нас сложно научиться не доедать. Оставить еду на тарелке, даже если наелся, просто невозможно – нехорошо, неприлично, «мама (бабушка) обидится». Нужно научиться прислушиваться к своему организму. Это очень серьезный навык. Кажется бы, речь идет об очень простых вещах, но мы о них даже не задумываемся.

Именно искажения в пищевой сфере ведут к тому, что пост у некоторых из нас вызывает ужас: «Ведь еда – последнее удовольствие, которое у меня осталось! Я и от него должен отказаться? Ни за что!» И если такой человек все-таки решается держать пост, то ему приходится совершать над собою насилие, а насилие над собой ни к чему хорошему не приводит.

[www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)

## Перед исповедью

*Священник Андрей Кордочкин, настоятель  
Христорождественского прихода, г. Мадрид, Испания*

Мы не умели и не желали молиться Тебе. Мы не искали Твоей воли и не пытались увидеть Твой промысел в обстоятельствах нашей жизни. Всегда и везде мы хотели следовать только своей воле.

Мы не благодарили Тебя за жизнь, которую Ты дал нам, мы роптали и жаловались на нашу судьбу. Мы всегда были чем-то недовольны. Мы просили Тебя исцелить нас от телесных болезней, но не просили исцелить болезни нашей души.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы не знаем и не любим Священное Писание. Мы не хотели глубоко и сознательно знать Православную веру и уклонялись в суеверия. Мы боялись колдунов, сглаза и порчи, но не боялись быть Тебе злыми и неблагодарными детьми.

Мы не пытались понять смысл молитв, с которыми мы обращаемся к Тебе в храме и дома, потому что язык наш был близок к Тебе, а ум и сердце далеко от Тебя.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы не хранили посты, не стремились чаще приобщаться Твоей Плоти и Крови или же приобщались по долгу, с холодом и равнодушием.

Когда мы молились Тебе, мы искали разрешения сиюминутных проблем, мы искали чудес и знамений, подобно лукавым и прелюбодейным людям, о которых говорит Евангелие, но не искали Тебя, и жизнь наша стала далека от Тебя.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы согрешили злобой и раздражительностью с другими людьми. Мы согрешили грубостью, хамством и дерзостью. Мы

согрешили жадностью и мелочностью. Мы были суетливыми, мы лицемерили, пытались выглядеть лучше, чем мы есть на самом деле. Мы завидовали тем, кто, как нам казалось, живет лучше нас. Мы были жестоки и равнодушны к тем, кто живет хуже, чем мы. Мы не накормили голодного, не ввели в дом странника, не посетили больного в госпитале и не позаботились о заключенном в тюрьме. Мы заботились только о себе и о своей жизни.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы рассказывали пошлости и смеялись над ними. Мы ругались матом. Мы осуждали других людей и смеялись над ними, и потому в нашей душе не было мира. Мы жалели для других доброго и ласкового слова и многих ранили обидным, глупым и оскорбительным словом. В Твоем храме мы грубо одергивали людей и делали им замечания; многих мы соблазнили и оттолкнули.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы согрешили неуважительным и непочтительным отношением к родителям. Мы изменяли нашим мужьям и женам. Мы не смогли воспитать в наших детях веру и любовь к Тебе. Мы не умели любить наших детей; мы были жестоки к ним, или, напротив, позволяли им все. Мы убивали наших детей до того, как они рождались на свет. Мы были строптивыми и сварливыми. Мы были ревнивыми и нетерпеливыми, мы относились к членам нашей семьи как к нашей собственности.

Мы относились к самым близким людям хуже, чем к чужим людям; мы кричали на них и оскорбляли их. Нам хотелось командовать. Мы лгали и оправдывались, мы поднимали ►

руку на тех, кто слабее нас. Мы не молились за наших родителей, мужей, жен и детей. Мы не заботились о наших крестных детях и родителей и не молились за них.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы были безжалостными и обидчивыми. Мы были любопытными и бестактными. Мы были мстительными и злопамятными. Мы были ленивыми и нерешительными. Мы согрешили унынием и тоской. Мы не верили, что Ты можешь изменить и обновить нас и нашу жизнь. Мы не доверяли Тебе будущее наших близких и нас самих. Мы не ожидали с радостью Твоего славного и страшного Пришествия. Мы заботились о многом, а остались ни с чем.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы с подбострастием называли наших работодателей «сеньорами» и «господами», забывая о том, что Ты един Господь. Мы были малодушными, безответственными и боязливыми. Мы согрешили обжорством и пьянством. Мы отдавали свой разум и чувства компьютеру и телевизору. Мы воровали. На исповеди мы жалели себя, прячась за общие слова. Мы боялись думать о своей смерти и готовиться к ней, потому сейчас мы не готовы встретить Тебя лицом к лицу.

*Господи, прости нас грешных.*

Называясь христианами, мы жили так же, как и все остальные, чаще гораздо хуже. Своими делами и словами мы соблазняли тех, кто слаб и немощен в вере, тех, кто надеялся увидеть в нас настоящих христиан. Мы думали о том, как видят нас люди, но не думали о том, как видишь нас Ты. Мы не хотели и не умели слушать других.

Мы были эгоистами; всегда и везде мы думали только о себе. Нам было стыдно исповедовать свою веру перед другими людьми. Мы не были, по Твоему слову, «солью земли» и «светом миру». Вопреки Евангелию, мы не свидетельствовали о нашей вере тем, кто страдает от неверия и внутренней пустоты, ибо сами страдали от безверия, и душа наша была пуста.

*Господи, прости нас грешных.*

Мы согрешили фарисейством, обращая внимание на внешнее, но не стяжав простого, сильного и смиренного духа. Мы превратились, по Твоему слову, в раскрашенные гробы, которые снаружи красивы, а внутри полны мерзости и гнилья. Мы осквернили в себе Твой образ, который Ты вложил в нас, когда Ты сотворил нас, и который Ты обновил в Крещении и обновляешь в Причащении.

*Господи, прости нас грешных.*

Господи! Ты призвал нас быть радостными и свободными детьми Тебе, а мы превратились в безрадостных и унылых рабов. Скушает душа наша по Тебе и слезно ищет Тебя. И не знает покоя сердце наше, пока не успокоится в Тебе.

*Господи, прости нас грешных.*

*«Таинство Исповеди.  
В помощь кающимся».  
Издательство Никея.  
М., 2012*

**Подготовлено совместно  
с Синодальным информационным отделом  
Русской Православной Церкви**

«Православие и мир» — ежедневно о том,  
как быть православным христианином сегодня.

Редакторы: Мария Абушкина, Анна Данилова  
Корректор: Екатерина Сысина  
Макет, верстка: Сергей Амиантов  
Художник: Наталья Сажина

Адрес в интернете: [www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)  
Электронная почта: [gazeta@pravmir.ru](mailto:gazeta@pravmir.ru)